



GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SWAMEDIKASI PENGUNAAN OBAT DISMENOREA PADA SISWI KELAS 12 SMA NEGERI 4 BUKITTINGGI

Dwi Mulyani¹, Silvia¹, Riki Ranova¹

¹ Akademi Farmasi Imam Bonjol, Bukittinggi, Sumatera Barat

Email Korespondensi : dwimulyani.mul21@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea disebut juga dengan kram menstruari atau nyeri menstruasi. Dismenorea merupakan penyakit ringan yang dapat disembuhkan dengan swamedikasi yaitu upaya masyarakat untuk mengobati dirinya sendiri. Meskipun demikian, pelaksanaan swamedikasi yang tidak tepat juga dapat beresiko terjadinya kesalahan pengobatan (Medication error). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Bukittinggi terhadap swamedikasi obat Dismenore. Desain penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Jumlah sampel sebanyak 57 siswi kelas 12 yang diambil dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebesar 91,2% dan responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 8,8%.

Kata kunci : Pengetahuan; Swamedikasi; Dismenorea

OVERVIEW OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE LEVEL REGARDING SELF-MEDICATIONS FOR DYSMENORRHEA AMONG 12th GRADE STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 4 BUKITTINGGI

ABSTRACT

Dysmenorrhea is also called menstrual cramps or menstrual pain. Dysmenorrhea is a mild disease that can be cured with self-medication, namely people's efforts to treat themselves. However, improper implementation of self-medication can also risk medication errors. This study aims to determine the level of knowledge of female students at SMA Negeri 4 Bukittinggi regarding self-medication for

dysmenorrhea drugs. The design of this research is descriptive observational using a questionnaire as a measuring tool. The total sample was 57 grade 12 female students taken using the Purposive Sampling method. The results of this research show that the majority of respondents have good knowledge, namely 91.2% and 8.8% of respondents have sufficient knowledge

Keywords : Knowledge; Self-Medication; Dysmenorrhoea

PENDAHULUAN

Swamedikasi merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk mengobati diri sendiri. Swamedikasi sering dilakukan untuk mengatasi penyakit atau keluhan- keluhan ringan yang biasa dialami oleh seseorang. Swamedikasi menjadi alternatif bagi masyarakat untuk meningkatkan keterjangkauan pengobatan. meskipun demikian, pelaksanaan swamedikasi yang tidak tepat juga dapat beresiko terjadinya kesalahan pengobatan (*medication error*). Misalkan seperti penggunaan paracetamol dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan hati, penggunaan obat golongan NSAIDs seperti Ibuprofen dan asam Mefenamat jangka panjang dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal (Ulya, 2023). Hal ini disebabkan keterbatasan pengetahuan masyarakat terhadap obat dan carapenggunaannya (Depkes, 2007).

Rasa nyeri yang dialami oleh tiap wanita berbeda – beda. Pada sebagian wanita rasa nyeri pada saat haid dapat menghentikan aktivitas sehari – hari. Nyeri haid (*Dismenore*) juga dapat berdampak buruk bagi wanita di antaranya : kesulitan berjalan, susah tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, dan bahkan nyeri haid dapat membuat wanita absen/izin dari sekolah maupun tempat kerja (Darwis, 2022).

Dismenore dapat diatasi melalui tindakan non-farmakologis maupun farmakologis. Tindakan non-farmakologis dapat dilakukan dengan caradiantaranya : *Masase*, kompres air panas/dingin, teknik distraksi. Sedangkan untuk tindakan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat – obatan, seperti obat *Sedatif* dan obat *Analgesik* (Darwis, 2022).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang terhadap swamedikasi penggunaan obat dismenorea berbeda di

setiap daerah atau fasilitas lainnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Bukittinggi terhadap swamedikasi obat *Dismenore*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswi kelas 12 di SMA Negeri 4 Bukittinggi melalui google form. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – November 2023. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 12, SMA Negeri 4 Bukittinggi. Teknik pengambilan Sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 57 sampel.

Kriteria inklusi terdiri dari, responden merupakan siswi kelas 12, responden pernah mengalami dismenorea, responden berkenan mengisi kuesioner melalui google form, responden dapat mengakses google form. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah, responden yang tidak hadir, responden tidak tersambung dengan jaringan internet. Kuesioner akan diisi dengan pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan kepada responden, untuk mendapatkan informasi mengenai pengetahuan siswi terhadap swamedikasi penggunaan obat Dismenorea. Adapun isi dari kuesioner diantaranya data karakteristik siklus menstruasi siswi, prevalensi pengobatan sendiri dan obat yang disukai, pengetahuan siswi terhadap swamedikasi penggunaan obat dismenorea.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner melalui google form tentang konsep nyeri dismenore dan pereda nyeri dismenore. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung persentase jawaban isian kuesioner dengan menggunakan rumus $Pi = \frac{Fi}{N} \times 100\%$. Persentase tingkat pengetahuan dibedakan menjadi tiga kategori yaitu pengetahuan baik, pengetahuan cukup dan pengetahuan buruk.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 57 orang siswi kelas 12 SMA Negeri 4 Bukittinggi yang memiliki karakteristik yang beragam. Sesuai dengan hasil penelitian, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden dan siklus menstruasi

Umur responden (Tahun)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
16	2	3,5
17	33	57,9
18	21	36,8
19	1	1,8
Jumlah	57	100
Siklus menstruasi		
Normal	47	83,9
Tidak normal	9	16,1
Jumlah	56	100
Riwayat dismenorea		
Pernah mengalami	51	89,5
Tidak pernah mengalami	6	10,5
Jumlah	57	100
Keluhan		
Nyeri pada punggung	11	19,3
Keram pada perut	12	21,0
Rasa nyeri pada perut	28	49,2
Lainnya	6	10,5
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa lebih dari separuh (57,9%) responden dalam penelitian ini berusia 17 tahun, sebagian besar (83,9%) responden mengalami siklus menstruasi yang normal, dan hampir seluruh (89,5%) responden mempunyai riwayat pernah mengalami dismenorea dengan keluhan yang paling banyak (49,2%) dirasakan yaitu rasa nyeri pada perut.

Tabel 2. Prevalensi pengobatan sendiri dan obat yang disukai

Tindakan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Pengobatan sendiri	54	94,8
Perawatan	3	5,2
Jumlah	57	100

Obat Yang Biasa**Digunakan**

Paracetamol	24	42,0
Ibuprofen	4	7,0
Asam mefenamat	7	10,5
Asetosal	0	0
lainnya	22	38,5
Jumlah	57	100

**Dosis yang
paracetamol
digunakan**

500 mg	24	42,1
600 mg	1	1,8
650 mg	0	0
Tidak tahu	32	56,1
Jumlah	57	100

**Dosis yang ibuprofen
digunakan**

200 mg	13	22,8
400 mg	4	7,0
Tidak tahu	40	70,2
Jumlah	57	100

Dosis yang asetosal digunakan		
80 mg	11	19,3
100 mg	3	5,2
Tidak tahu	43	75,5
Jumlah	57	100

Dosis yang asam mefenamat digunakan		
250 mg	6	10,5
500 mg	10	17,5
Tidak tahu	41	72,0
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (94,8%) responden melakukan pengobatan sendiri, dan sebagian besar (42%) dari responden menggunakan obat Paracetamol untuk pengobatan, lebih dari separuh (56,1%) responden tidak mengetahui dosis obat Paracetamol yang digunakannya. Sama halnya dengan dosis obat lainnya, lebih dari separuh responden juga tidak mengetahui dosis obat yang digunakannya.

Tabel 3. Pengetahuan siswi terhadap swamedikasi obat dismenorea

Tingkat pengetahuan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	52	91,2
Cukup	5	8,8
Buruk	0	0
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh (91,2%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap swamedikasi penggunaan obat dismenorea.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami dismenore paling banyak berumur 17 tahun yaitu sebanyak 57,9% responden, umur 18 tahun sebanyak 36,8% responden, umur 16 tahun sebanyak 3,5% responden dan umur 19 tahun sebanyak 1,8% responden. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Anurogo & Wulandary (2011) yang menyatakan bahwa di Swedia angka kejadian dismenore pada wanita berusia kurang dari 19 tahun sebanyak 90%, sedangkan di India kejadian dismenore pada remaja rentang 10-19 tahun sebanyak 73,9% (Sinha *et al*, 2016) Menurut *Word Health Organization* (WHO) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 20 tahun. Menurut Depkes RI pada buku Elvina (2021) batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin.

Menurut Aryani (2010) siklus menstruasi normalnya berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi sekitar 3-7 hari. Berdasarkan hasil data yang diperoleh ditemukan bahwa sebanyak 83,9% responden mengalami siklus menstruasi yang normal dan 16,1% responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Pada penelitian lain terdapat 50,9% responden dengan pola menstruasi dalam kategori normal dan sebanyak 49,1% responden pada menstruasi dalam kategori tidak normal. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi, aktifitas fisik, faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan) (Kumalasari, 2019).

Pada penelitian mengenai riwayat dismenore diketahui bahwa sebanyak 89,5% responden yang diteliti mengaku pernah mengalami dismenore, dan 10,5% responden tidak pernah mengalami dismenore. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebanyak 98,5% responden mengalami dismenore dan hanya 1,5% responden yang tidak mengalami dismenore (Faudiah, 2012) dan penelitian lain menyebutkan bahwa lebih dari 50% wanita yang diteliti mengalami dismenore. Hal itu

dimungkinkan karena adanya ketidakseimbangan hormonal dan tidak adanya hubungan dengan organ reproduksi (Darwis, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai keluhan yang dialami saat menstruasi ditemukan sebanyak 49,2% responden merasakan rasa nyeri pada perut, sebanyak 21% responden merasakan kram pada perut, sebanyak 19,3% responden merasakan nyeri pada punggung dan 10,5% responden merasakan keluhan lainnya seperti migren, sakit kaki dan selalu merasa lapar. Hal ini selaras dengan pendapat Prawirohardjo (2011) yang menyatakan bahwa keluhan nyeri pada saat menstruasi dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah menstruasi seperti diketahui pada saat menstruasi hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri.

Prevelensi Pengobatan Sendiri

Untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan dapat dilakukan beberapa tindakan. Dari hasil penelitian ini ditemukan sebanyak 94,8% responden melakukan pengobatan sendiri sebagai tindakan yang dipilih untuk mengatasi keluhan yang dirasakan, dan 5,3% responden memilih tindakan perawatan untuk mengatasi keluhan. Pada penelitian lain ditemukan sebanyak 57,1% responden melakukan tindakan non-farmakologi seperti olahraga dan istirahat yang cukup, dan sebanyak 23,8% responden melakukan tindakan farmakologi (Jaikishi, 2017).

Pada penelitian ini tindakan farmakologi yang dilakukan oleh responden untuk mengatasi dismenore yaitu dengan mengonsumsi obat pereda nyeri. Sebanyak 42% responden menggunakan obat Paracetamol, 10,5% responden menggunakan obat Asam Mefenamat, dan 7% Responden menggunakan obat Ibuprofen. Selain melakukan tindakan farmakologi, sebanyak 38,5% responden lainnya lebih memilih tindakan non-farmakologi untuk mengatasi dismenore, tindakan yang dilakukan seperti mengompres perut dengan air hangat, menggunakan salonpas, memijat perut dan tidur. Hal ini selaras dengan pendapat darwis (2022) tentang cara mengurangi nyeri dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non-farmakologi. Tindakan farmakologi seperti mengonsumsi obat sedatif atau obat Analgetik, dan tindakan non-

farmakologi yang dilakukan seperti *Masase*, kompres panas, kompres dingin, teknik distraksi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dosis obat yang digunakan responden dalam menangani nyeri maka dapat dilihat bahwa responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai dosis obat yang digunakan. Dalam penggunaan obat paracetamol 57,9% responden tidak mengetahui dosis penggunaannya, dan 42,1% responden lainnya menggunakan paracetamol dengan dosis 500 mg. Menurut Kusmiyanti (2018) paracetamol dengan dosis 500 mg dapat memberikan efek analgetik (peredai nyeri) dan antipiretik (Penurun demam).

Berdasarkan distribusi dosis obat Ibuprofen yang digunakan untuk mengatasi dismenore, sebanyak 70,2% responden tidak mengetahui dosis obat Ibuprofen, sebanyak 22,8% responden memilih dosis 200 mg, dan sebanyak 7% responden memilih dosis 400 mg. Dosis Ibuprofen untuk mengatasi nyeri haid permulaan 400 mg p.c/d.c (Tjay, 2007).

Dalam penggunaan obat asetosal terlihat bahwa 75,5% responden tidak mengetahui dosis penggunaannya, 5,2% responden menggunakan asetosal dengan dosis 100 mg, dan 19,3% responden lainnya menggunakan Asetosal dosis 80 mg. menurut Departemen Kesehatan (2007) dosis asetosal yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri yaitu 500 mg setiap 4 jam (maksimal selama 4 hari).

Berdasarkan distribusi dosis obat Asam Mefenamat yang digunakan untuk mengatasi dismenores, sebanyak 72% responden tidak mengetahui dosis obat Asam Mefenamat, sebanyak 17,5% responden memilih dosis 500 mg, dan 10,5% responden memilih dosis 250 mg. Untuk mengatasi nyeri haid dapat menggunakan Asam mefenamat dengan dosis 500 mg (Rahardja, 2020). Banyaknya responden yang tidak mengetahui dosis dalam penggunaan obat dapat terjadi karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya (Depkes, 2007), efek samping yang jarang muncul namun parah, interaksi obat yang berbahaya, dosis tidak tepat, dan pilihan terapi yang salah (BPOM, 2014).

Pengetahuan responden terhadap nyeri haid

Dari 8 pertanyaan yang diberikan kepada 57 responden mengenai tingkat pengetahuan swamedikasi penggunaan obat dismenorea terhadap siswi kelas 12 dapat diuraikan sebagai berikut :

Pada pertanyaan pertama, yaitu “Pada kasus dismenorea berat, ditemukan bahwa nyeri keram perut dapat disertai dengan rasa mual, muntah dan diare.” Pada kasus dismenore berat memang ditemukan keram perut yang disertai dengan rasa mual, muntah dan diare. Hal ini selaras dengan pendapat Herawati (2023) dalam buku ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana, Dimana ciri-ciri dari dismenorea primer antarlain : nyeri berupa kejang berjangkit-jangkit, terbatas pada perut bawah, dapat menyebar kedaerah pinggang dan paha, biasanya disertai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya. Pada hasil penelitian ditemukan sebanyak 73,7% responden menjawab benar dan 26,3% responden menjawab salah.

Pada pertanyaan kedua, yaitu “Nyeri haid (dismenorea) dikatakan normal apabila terjadi dua atau tiga hari sampai kurang dari dua minggu sebelum datangnya menstruasi”. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus-menerus ada. Biasanya nyeri timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Pamungkas, 2022). Pada hasil penelitian ditemukan 82,4% responden menjawab benar dan 17,6% responden menjawab salah.

Pada pertanyaan ketiga, yaitu “mencegah nyeri haid (dismenorea) dengan cara menghindari stress, makanan yang teratur dengan asupan gizi yang baik, istirahat yang cukup dan olahraga yang rutin”. Menurut pendapat Mianoki, dkk (2014) selain dengan meminum Pereda nyeri nyeri haid juga bisa dicegah dengan mengompres perut dengan air hangat, mandi dengan air hangat, istirahat jika diperlukan, hindari makanan yang mengandung kafein, rokok dan alkohol, memijat bagian punggung dan perut dan melakukan olahraga secara teratur. Pada hasil penelitian terdapat 94,7% responden menjawab benar dan 5,3% responden menjawab salah.

Pada pertanyaan keempat, yaitu “Swamedikasi atau pengobatan sendiri merupakan perilaku untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) secara mandiri tanpa bantuan petugas dan fasilitas Kesehatan”. Menurut Departemen Kesehatan (2007) Swamedikasi adalah Upaya masyarakat untuk mengobati dirinya sendiri tanpa harus datang atau konsultasi terlebih dahulu kepada dokter. Swamedikasi biasanya dilakukan untuk mengatasi keluhan-keluhan dan penyakit ringan yang banyak dialami masyarakat, seperti demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, sakit maag, kecacingan, diare, penyakit kulit dan lain-lain. Hasil penelitian menunjukkan 96,5% responden menjawab benar dan 3,5% responden menjawab salah.

Pada pertanyaan kelima, yaitu “pada saat swamedikasi diwajibkan untuk membaca etiket dan informasi obat pada kemasan dengan teliti atau bertanya kepada Apoteker”. Pada pelaksanaannya swamedikasi dapat menjadi sumber terjadinya kesalahan pengobatan (*medication error*) karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya. Dalam hal ini Apoteker dituntut untuk dapat memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat terhindar dari penyalahgunaan obat. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden menjawab benar.

Pada pertanyaan keenam, yaitu “Secara umum efek samping obat anti nyeri adalah iritasi pada saluran pencernaan sehingga dapat diminum setelah makan”. Beberapa jenis obat anti nyeri memiliki efek samping pada pencernaan yaitu iritasi lambung, radang, bahkan tukak lambung. Jika diminum setelah makan, maka makanan yang sebelumnya masuk ke dalam lambung akan mencegah terjadinya efek samping tersebut (Kemenkes, 2022). Hasil penelitian menunjukkan 84,2% responden menjawab benar dan 15,8% responden menjawab salah.

Pada pertanyaan ketujuh, yaitu “Obat anti nyeri hanya diminum saat nyeri (tidak digunakan secara terus-menerus)”. Obat anti nyeri biasanya hanya diminum saat nyeri saja, karena penggunaan obat penghilang nyeri yang berkepanjangan atau berlebih dosis maka akan beresiko menimbulkan berbagai

masalah Kesehatan seperti serangan jantung, tukak lambung, hingga kerusakan hati. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden menjawab benar.

Pada pertanyaan kedelapan, yaitu “Obat anti nyeri yang sudah berubah warna, tidak boleh dikonsumsi”. Ciri-ciri obat yang sudah rusak yaitu : batas kadaluwarsa terlampaui, batas Beyond Used Date (BUD) terlampaui, kemasan rusak, kemasan berubah warna, obat berubah warna, bau, rasa, dan timbul endapan. Sebaiknya obat yang memiliki ciri-ciri tersebut tidak boleh dikonsumsi (Hermanus, 2023). Hasil penelitian menunjukkan 98,2% responden menjawab benar dan 1,8% responden menjawab salah.

Dari 8 point pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan terhadap *Dismenorea* yang diberikan kepada 57 responden, diperoleh rata-rata yaitu 91,2% responden memiliki pengetahuan yang baik dan 8,8% responden memiliki kategori pengetahuan yang cukup hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursyahputri (2020) dan Farotimi (2019) yang menunjukkan pengetahuan pada kalangan mahasiswa non kesehatan mayoritas memiliki kategori baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Penggunaan Obat Dismenore Pada Siswi Kelas 12 SMA Negeri 4 Bukittinggi” diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswi kelas 12 terhadap swamedikasi obat dismenore termasuk kategori baik yaitu sebanyak 91,2% responden dan yang termasuk kedalam kategori cukup sebanyak 8,8% responden. Sedangkan saran yang dapat diberikan yaitu Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Penggunaan Obat dismenore Pada Siswi Kelas 12 di sekolah-sekolah lain yang ada di Bukittinggi

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini :

1. Direktur Akademi Farmasi Imam Bonjol Bukittinggi
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Aryani, Ratna. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : salemba Medika.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2014). *Menuju Swamedikasi yang Aman*. Rubiyanti *Majalah Info POM*. Vol.15 No,1.
- Darwis, A. Muflihah & Syam, Rizky Chaeraty, 2022. *Penerapan cuti haid bagi pekerja perempuan*. NTB : P4I.
- Departemen kesehatan Republik indonesia, 2007. *Pedoman Penggunaan Obat Bebas Dan Bebas Terbatas*. Jakarta : Depkes RI.
- Faudiah, rara. 2012. *Gambaran pengetahuan tentang dismenore dan obat pereda dismenore serta persepsi mengenai penggunaan obat pereda dismenore pada siswi SMK arkanis bulukumba*, karya tulis ilmiah : Fakultas kedokteran universitas hasanuddin makasar.
- Nursyaputri R. Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Perilaku Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2020.
- Prawihardjo. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Tridasa Printer.
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2016). A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International journal of community medicine and public health* 3(5) 1200-1203.
- WHO, 2000, *Guidelines for the Regulatory Assesment of Medicinal Product for Use Self-Medication*, Geneva : World Healt Organization.